Herausgegeben von

MOSAIK Gesundheit
www.mosaikgesundheit.de



www.lesbisch-in-niedersachsen.de

Queeres Netzwerk Niedersachsen e.V.
Volgersweg 58 | 30175 Hannover

In fachlicher Kooperation mit:



Texte Melissa Depping, Edith Ahmann
Illustrationen Konfettikrake
Layout GELBE GARAGE Werbeagentur

Gleitgel



Wir empfehlen dir - egal wie du Sex hast - die Verwendung von ausreichend Gleitgel. Das steigert nicht nur das Lustgefühl, sondern schützt auch ganz nebenbei vor kleinen Verletzungen, die unliebsame Folgen haben können! Solltest du das Gleitgel auf Sex Toys verwenden wollen, nutze am besten welches auf Wasserbasis. Silikon Spielzeug verträgt sich nämlich häufig nicht mit Silikongleitmittel.

Toy Cover / Kondome

Wenn ihr euch einen Dildo oder Vibrator teilt - oder diesen wechselnd in Vagina und Anus verwendet – solltet ihr jedes Mal ein neues Toy Cover oder Kondom verwenden. *Toy Cover besitzen keine Reservoirspitze und können somit nicht safer-sex-sicher auf Penissen verwendet werden.*

Beobachte deinen Körper

Wenn du Safer Sex praktizierst, minimierst du das Risiko dich mit STI oder HIV anzustecken. **Beobachte trotzdem immer deinen Körper und sei aufmerksam:**

- Jucken oder Brennen im Genitalbereich,
- ungewöhnlicher Ausfluss oder Geruch,
- unübliche Farbe von Urin oder Kot,
- Rötungen,
- Ausschläge,
- Geschwüre,
- Bauchschmerzen,
- Abgeschlagenheit oder Müdigkeit können Symptome von STI und HIV sein.

Solltest du an deinem Körper solche Veränderungen wahrnehmen, suche möglichst schnell eine medizinische Praxis auf und lass dich auf STI und HIV untersuchen.



Safer Sex Mythen

- Du musst nur in einer heteronormativen Beziehung verhüten.
- Du verhütest nur, um nicht ungewollt schwanger zu werden.
- Lesbisch*sein ist die beste Verhütung.
- In einer festen Beziehung kannst du dich nicht mit sexuell übertragbaren Krankheiten (STI) anstecken.

Leider alles nein!

Auch nicht heteronormativ frauen*liebende cis Frauen, trans* Frauen, inter*, nicht-binäre und abinäre Personen können mit sexuell übertragbaren Infektionen und HIV in Kontakt kommen. Insbesondere wenn Du wechselnde Sexpartner*innen hast oder in einer offenen Beziehung lebst.

Aber auch in festen Beziehungen – ohne wechselnde Sexpartner*innen – solltet ihr euch vor dem ersten ungeschützten Sex auf HIV und STI testen lassen. Am besten etwa 12 Wochen nach dem letzten Sex außerhalb eurer Beziehung.



Communication is key!

Es ist wichtig mit deinen Sexpartner*innen offen über deine Sexualität zu sprechen. Nicht nur im Hinblick auf was dir gefällt, sondern auch wie ihr sie zusammen sicher gestalten wollt.

Wir haben Dir und Euch das Wichtigste rund um Safer Sex kompakt zusammengestellt. Was zu deinem Safer Sex Kit gehören sollte, liest du auf den folgenden Seiten.

Dental Dam

Schon durch kleine Wunden an Mund und/ oder Genitalien können HIV und andere STI übertragen werden. Ihr solltet daher auch besonders achtsam sein, wenn eine Person von euch menstruiert.

Ob Cunnilingus oder Tribadie – ein Dental Dam das schadet nie.

Aber mal Spaß bei Seite. Egal ob beim Oralsex oder beim aneinander reiben der Genitalien ist ein Lecktuch nie verkehrt. Wenn du kein Dental Dam zur Hand hast, kannst du auch auf einen aufgetrennten, ungepuderten Einmalhandschuh oder ein Kondom zurückgreifen. Frischhaltefolie sollte nicht deine erste Wahl sein. Sie ist trotzdem besser als nichts.



Fingerling/ Handschuh

Wenn du Sex mit den Händen hast, schaue zuerst nach, ob Deine Haut frische Verletzungen aufweist. Falls das der Fall ist, verwende sicherheitshalber einen Fingerling oder latexfreie, ungepuderte Einmalhandschuhe. Wenn du mehrere Sexpartner*innen und/oder wechselnd zwischen Vagina und Anus penetrierst, solltest du jedes Mal einen neuen Fingerling bzw. Handschuh benutzen So sorgst du für den Schutz aller Beteiligten.